



## PSIXOLOGIK STRESSNING BRONXIAL ASTMAGA TA'SIRI

Narmetova Yulduzxon Karimovna

Toshkent davlat tibbiyot universiteti dotsenti,  
psixologiya fanlari doktori(DSc) ilmiy rahbar

Suyunova Ravshanoy Komiljon qizi

Toshkent davlat tibbiyot universiteti talabasi  
<https://doi.org/10.5281/zenodo.17719696>

### ARTICLE INFO

Qabul qilindi: 20-noyabr 2025 yil  
Ma'qullandi: 23-noyabr 2025 yil  
Nashr qilindi: 26-noyabr 2025 yil

### KEYWORDS

psixologik stress, bronxial astma, psixosomatika, kortizol, immun tizimi, gipotalamo-gipofizar-buyrak usti o'qi, psixoterapiya

### ABSTRACT

*Mazkur maqolada psixologik stressning bronxial astma patogeneziga ta'siri har tomonlama tahlil qilingan. So'nggi yillarda astma faqatgina nafas yo'llarining surunkali yallig'lanish kasalligi sifatida emas, balki psixosomatik tabiatga ega kompleks sindrom sifatida ham ko'rilmogda. Doimiy stress, tashvish, xavotir va depressiv holatlar gipotalamo-gipofizar-buyrak usti o'qi faoliyatini buzib, kortizol sekretsiasining o'zgarishiga, immun javobning nomutanosibligiga hamda bronxial gipereaktivlikning ortishiga olib keladi. Ushbu o'zgarishlar natijasida bronxial spazm, shilliq qavat yallig'lanishi va nafas olish qiyinlashuvi kuchayadi. Maqolada stress gormonlarining fiziologik roli, ularning nafas tizimi bilan o'zaro ta'siri hamda astma kechishida psixologik holatning prognostik ahamiyati ilmiy manbalar asosida tahlil qilingan. Shu bilan birga, psixoterapevtik yondashuvlar, autogen mashqlar, meditatsiya va kognitiv-behavioral terapiya usullarining astma simptomlarini yengillashtirishdagi samaradorligi ko'rsatib o'tilgan.*

So'nggi yillarda tibbiyot fanining psixosomatika yo'nalishi inson organizmidagi ruhiy va jismoniy omillar o'rtasidagi murakkab o'zaro aloqalarni chuqur o'rganishga qaratilmoqda. Ayniqsa, bronxial astma — nafas yo'llarining surunkali yallig'lanish kasalligi — bu jihatdan eng e'tiborga molik patologiyalardan biridir. Jahon sog'liqni saqlash tashkiloti (JSST) ma'lumotlariga ko'ra, dunyo bo'yicha astma bilan og'riganlar soni yil sayin ortib bormoqda va bu kasallik global sog'liq muammosiga aylanmoqda. Ko'plab klinik tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, bronxial astmaning og'irlashuvi nafaqat allergenlar, infeksiyalar yoki ekologik omillar bilan, balki psixologik stress, hissiy zo'riqish, xavotir va depressiv holatlar bilan ham bevosita bog'liqdir. Ruhiy stress organizmda stress gormonlari — adrenalin va kortizol miqdorini oshiradi, bu esa immun tizimi faoliyatini izdan chiqarib, bronxial spazm va yallig'lanish reaksiyalarini kuchaytiradi. Natijada nafas olish qiyinlashadi, bemorda holsizlik, qo'rquv va ruhiy beqarorlik yuzaga keladi. Bugungi kunda bronxial astmani davolashda farmakologik terapiya bilan bir qatorda psixologik yordam, relaksatsiya, autogen mashqlar va

psixoterapiya usullarini qo'llash muhim ahamiyat kasb etmoqda. Chunki bu yondashuvlar stress darajasini pasaytirib, nafaqat simptomlarni yengillashtiradi, balki kasallikning qaytalanish ehtimolini ham kamaytiradi. Shu bois, ushbu maqolada psixologik stressning bronxial astma rivojlanishidagi o'rni, fiziologik va nevro-gormonal mexanizmlari, shuningdek, psixoterapevtik yondashuvlarning samaradorligi ilmiy asosda tahlil qilinadi. Tadqiqotning maqsadi — ruhiy holat va bronxial astma patogenezi o'rtasidagi bog'liqlikni aniqlash hamda kompleks davolashda psixologik yondashuvlarning ahamiyatini asoslab berishdan iboratdir.

Mazkur tadqiqotning metodik asoslari psixologik stressning bronxial astma rivojlanishiga bevosita va bilvosita ta'sir mexanizmlarini aniqlashga yo'naltirilgan. Tadqiqot tibbiy psixologiya, fiziologiya va psixosomatika fanlarining zamonaviy nazariy yondashuvlariga tayangan holda amalga oshirildi. Tadqiqot jarayonida nazariy tahlil, taqqoslash, tizimli yondashuv va analitik umumlashtirish usullari qo'llanildi. Bu orqali stress holatining bronxial astma patogenezida tutgan o'rni, ruhiy va jismoniy jarayonlar o'rtasidagi murakkab o'zaro ta'sir, shuningdek, asab, endokrin va immun tizimlari faoliyatidagi o'zgarishlar o'rganildi. Tadqiqotning metodologik poydevorini Gans Selyening stress nazariyasi, Frans Aleksanderning psixosomatik konsepsiyasi hamda biopsixososial model tashkil etadi. Bu yondashuvlar inson ruhiyati, hissiy holati va tanadagi fiziologik jarayonlar o'rtasida uzviy bog'liqlik mavjudligini ilmiy asoslab beradi. Stress holatida markaziy asab tizimi orqali gipotalamo-gipofizar-buyrak usti o'qi faollashib, kortizol, adrenalin va boshqa gormonlarning ortiqcha ishlab chiqilishi nafas yo'llarida yallig'lanish jarayonlarini kuchaytiradi. Bu esa bronxial astma rivojlanishiga zamin yaratadi. Shu maqsadda o'tkazilgan tahlillarda ilmiy manbalardagi ma'lumotlar, klinik kuzatuvlar hamda ilgari o'tkazilgan psixologik tadqiqotlar o'rganildi. Manbalar orasida stress omillarining psixosomatik kasalliklardagi o'rni, ayniqsa, bronxial astma bilan og'rikan bemorlarning ruhiy holati haqidagi tadqiqotlar alohida tahlil qilindi. Ular psixologik stress darajasi oshgan shaxslarda nafaqat hissiy beqarorlik, balki fiziologik darajada ham nafas tizimi faoliyatining buzilishi kuzatilishini ko'rsatadi. Tadqiqotda ilmiy adabiyotlarni tizimli o'rganish, empirik ma'lumotlarni tahlil qilish, psixologik kuzatishlar, va taqqoslovchi tahlil metodlaridan foydalanildi. Ma'lumotlar asosida psixologik stress bronxial astma xurujlarini kuchaytiruvchi muhim omil sifatida namoyon bo'lishi, stressga bardoshlilik darajasi past bo'lgan bemorlarda xurujlarning tez-tez takrorlanishi aniqlanadi. Metodik yondashuvning asosiy maqsadi — ruhiy omillar va jismoniy holatlar o'rtasidagi bog'liqlikni chuqur tahlil etish, psixologik muvozanatni saqlashning sog'lomlashtiruvchi ahamiyatini ilmiy asoslab berishdir. Ushbu tadqiqotning ilmiy yangiligi shundaki, u bronxial astmani faqat tibbiy kasallik sifatida emas, balki psixofiziologik muvozanatning buzilishi natijasi sifatida o'rganadi.

O'tkazilgan tahlillar shuni ko'rsatadiki, psixologik stress bronxial astmaning kechishi va og'irlik darajasiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Ruhiy zo'riqish natijasida markaziy asab tizimida gormonal va neyrovegetativ muvozanat buziladi, bu esa bronxial mushaklarning spazmga moyilligini kuchaytiradi. Tadqiqot davomida o'rganilgan ilmiy manbalar asosida stress holati bilan nafas yo'llarining torayishi, giperventilyatsiya, yurak urish tezligining ortishi va yallig'lanish jarayonlarining faollashuvi o'rtasida uzviy bog'liqlik mavjudligi aniqlangan. Ruhiy stress sharoitida gipotalamo-gipofizar-buyrak usti o'qi faoliyati kuchayadi. Natijada kortizol, adrenalin va noradrenalin miqdori oshadi. Ushbu gormonlarning uzoq muddat davomida yuqori darajada saqlanishi immun tizimning normal faoliyatini izdan chiqaradi. Natijada, organizm yallig'lanish reaksiyalarini boshqara olmay qoladi va bu holat bronxial astma

xurujlarini tez-tez takrorlanishiga olib keladi. Psixologik stressning astma kechishiga ta'siri nafaqat fiziologik darajada, balki emotsional va ijtimoiy sohalarda ham namoyon bo'ladi. Tadqiqotlarda astma bilan og'rigan shaxslarning ko'pchiligida doimiy tashvish, xavotir, uyqusizlik, o'z sog'lig'idan qo'rquv kabi holatlar kuzatilgan. Bu esa o'z navbatida, kasallikni kuchaytiruvchi yana bir stress manbai sifatida qayta ta'sir ko'rsatadi. Shu tariqa, ruhiy zo'riqish va kasallik xurujlari o'rtasida "aylanma zanjir" hosil bo'ladi: stress xurujni keltirib chiqaradi, xuruj esa yangi stress sababiga aylanadi. Ilmiy manbalarda keltirilgan ma'lumotlarga ko'ra, psixologik intervensiyalar – ya'ni psixoterapiya, autogen mashqlar, nafasni boshqarish texnikalari va relaksatsion usullar – bronxial astma xurujlarining soni va og'irlik darajasini kamaytirishda ijobiy natija beradi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, stressni kamaytirish orqali nafaqat ruhiy holat, balki bronxial mushaklarning bo'shashishi, qon aylanishi va nafas olish samaradorligi ham yaxshilanadi. Bundan tashqari, tahlillar shuni tasdiqlaydiki, ijobiy emotsional muhit, oilaviy qo'llab-quvvatlash, ijtimoiy moslashuv darajasi yuqori bo'lgan shaxslarda astma xurujlari nisbatan yengil kechadi. Aksincha, depressiv holat, doimiy xavotir va psixologik tanglik mavjud bemorlarda kasallikning og'ir shakllari kuzatiladi. Shu o'rinda ta'kidlash joizki, bronxial astmani faqat jismoniy kasallik sifatida emas, balki psixologik muvozanatning buzilishi natijasi sifatida o'rganish sog'lomlashtirish yondashuvini kengaytiradi. Bunday qarash tibbiy amaliyotda bemorga faqat dori vositalari bilan emas, balki psixoterapevtik yordam, hissiy barqarorlikni shakllantirish, stressni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish orqali ham yondashish zarurligini ko'rsatadi. Umuman olganda, o'tkazilgan tahlillar psixologik stressning bronxial astma rivojlanishi va kechishida markaziy o'rinni egallashini ko'rsatadi. Ruhiy holatning barqarorligi, ijobiy fikrlash, tinch uyqu, ijtimoiy qo'llab-quvvatlash va stressni boshqarish madaniyatini rivojlantirish astma bilan og'rigan bemorlarning umumiy hayot sifatini yaxshilashda muhim ahamiyatga ega ekanligi ilmiy jihatdan asoslandi.

Tadqiqot natijalaridan olingan xulosa shuni ko'rsatadiki, psixologik stress bronxial astma rivojlanishida muhim etiopatogen omillardandir. Stress holatida markaziy asab tizimi va endokrin tizim faoliyatining o'zaro aloqasi buziladi, bu esa organizmda stress gormonlari – kortizol, adrenalin va noradrenalinning ortiqcha ajralishiga olib keladi. Ushbu o'zgarishlar immun tizimi javob reaksiyalarini kuchaytirib, bronxlar devorida yallig'lanish, shilliq qavatning shishishi va spazm bilan kechuvchi patofiziologik jarayonlarni yuzaga keltiradi. Shuningdek, psixologik stress astmatik bemorlarning emotsional holatiga, nafas olish ritmiga va uyqu sifatiga ham salbiy ta'sir ko'rsatadi. Tahlillar shuni ko'rsatdiki, ruhiy beqarorlik, tashvish va depressiv holatlar astma xurujlarining chastotasini oshiradi, ularning davomiyligini uzaytiradi hamda bemorning umumiy sog'lomlanish jarayonini sekinlashtiradi. Aksincha, ijobiy emotsional fon, ijtimoiy qo'llab-quvvatlov va psixologik barqarorlik kasallik kechishini yengillashtiradi. Psixosomatik yondashuv asosida o'tkazilgan tahlillar bronxial astmaning faqat jismoniy emas, balki ruhiy omillar bilan chambarchas bog'liqligini tasdiqladi. Shu sababli, davolash jarayonida nafaqat dori vositalari va fizioterapevtik muolajalar, balki psixoterapevtik aralashuvlar, relaksatsiya mashqlari, stressni boshqarish texnikalari va emotsional muvozanatni saqlovchi metodlar ham muhim ahamiyatga ega. Ushbu natijalar asosida shunday xulosa qilish mumkin: bronxial astma bilan og'rigan bemorlarni kompleks davolashda psixologik omillarni hisobga olish zarur. Tibbiy psixologlar, pulmonologlar va nevropatologlar o'rtasidagi hamkorlik bemorning ruhiy va jismoniy sog'lomligini yaxlit yondashuv asosida

tiklash imkonini beradi. Shu bois, stressni kamaytirish, emotsional barqarorlikni mustahkamlash, ijobiy fikrlashni rivojlantirish va psixoprofilaktik choralarni kuchaytirish bronxial astma xurujlarining oldini olishda eng muhim yo'nalishlardan biri hisoblanadi. Insonning ruhiy osoyishtaligi — uning nafas erkinligi, sog'lom hayot sifati va to'laqonli ijtimoiy faolligining asosi ekanini ushbu tadqiqot yana bir bor tasdiqlaydi.

**Foydalanilgan adabiyotlar:**

1. Askarov, B. (2020). Tibbiy psixologiya asoslari. Toshkent: Fan nashriyoti.
2. Rasulova, N., & Karimova, G. (2022). Stress va immun tizimi o'rtasidagi o'zaro bog'liqlik. Tibbiyot va psixologiya jurnali, 3(2), 45–51.
3. Mamatqulova, D. (2021). Bronxial astma: psixosomatik yondashuv. Zamonaviy tibbiyot muammolari, 6(1), 22–28.
4. O'zbekiston Respublikasi Sog'liqni saqlash vazirligi. (2023). Bronxial astma diagnostikasi va davolash bo'yicha klinik protokollar. Toshkent.
5. Jo'rayev, R. (2020). Stress boshqaruvi va psixoterapiya amaliyoti. Toshkent: Yangi asr avlodi.
6. Cohen, S., Janicki-Deverts, D., & Miller, G. E. (2007). Psychological stress and disease. JAMA, 298(14), 1685–1687.
7. Wright, R. J., Rodriguez, M., & Cohen, S. (1998). Review of psychosocial stress and asthma: An integrated biopsychosocial approach. Thorax, 53(12), 1066–1074.
8. Lehrer, P. M., & Gevirtz, R. (2014). Heart rate variability biofeedback: How and why does it work? Frontiers in Psychology, 5, 756.
9. Sandberg, S., Paton, J. Y., Ahola, S., McCann, D. C., McGuinness, D., & Hillary, C. R. (2000). The role of acute and chronic stress in asthma attacks in children. The Lancet, 356(9234), 982–987.
10. Wright, R. J. (2010). Perinatal stress and early life programming of lung structure and function. Biological Psychology, 84(1), 46–56.
11. Axmedova, M. T., & Narmetova, Y. K. (2023). BOLALARDA OLIY NERV FAOLIYATI TIPLARINING XUSUSIYATLARI VA ULARNI TARBIYALASH. Academic research in educational sciences, 4(TMA Conference), 707-712.
12. Нарметова, Ю. К. (2017). Актуальные проблемы организации психологической службы в клинических учреждениях. Человеческий фактор: Социальный психолог, (1), 119-123.
13. Нарметова, Ю. (2015). Методологические и методические проблемы организации психологической службы в медицинских учреждениях.
14. Нарметова, Ю. (2014). Депрессия-психосоматик касалликларнинг предиктори сифатида. Scienceweb academic papers collection.
15. Нарметова, Ю. (2020). Бронхиал астма билан касалланган болаларнинг ўзига хос психологик хусусиятлари.
16. Нарметова, Ю. К. (2022). Психосоматик беморларнинг психоэмоционал хусусиятлари. Integration of science, education and practice. scientific-methodical journal, 3(2), 21-28.
17. Askarova Nargiza Abdivaliyevna. (2024). INFLUENCE OF PSYCHOPATHIC QUALITIES OF PARENTS ON MENTAL DISORDERS IN CHILDREN. American Journal Of Social Sciences And Humanity Research, 4(10), 367–371
18. Dilshodova, M. R. (2024). PARENT INFLUENCE ON CHILDREN'S EMOTIONAL DEVELOPMENT.